

**Особенности взаимодействия с
учащимися, находящимися в
кризисных ситуациях.
Психологические рекомендации**

*(из опыта работы педагога-психолога
МОАУ «СОШ № 13» г. Новотроицка
Чижиковой В.Г.)*

2024 г

Вероятные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию

Младший школьный возраст

Симптом

1. Поглощенность собственными действиями (во время событий).
2. Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями.
3. Пересказы и проигрывание событий.

Помощь

1. Помощь в выражении скрытых переживаний, мыслей.
2. Помощь в выражении воспоминаний, тревог, беспокойства.
3. Дать возможность говорить, играть, объяснять, что чувства нормальны.

Вероятные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию

Младший школьный возраст

Симптом

1. Нарушения сна.
2. Тревожность. Забота о своей безопасности, безопасности других.
3. Соматические жалобы.

Помощь

1. Поддержка в рассказах о снах, выражении чувств.
2. Помочь поделиться (проговорить) беспокойством.
3. Успокоить реалистичной информацией.
4. Снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, привлечение медработника.

Вероятные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию

Подростковый возраст

Симптомы

1. Стыд, вина, страхи (зажатость в поведении).
2. Частые соматические жалобы.
3. Тревожное осмысление своих страхов, чувство уязвимости, страх казаться ненормальным.

Помощь

1. Побуждение к обсуждению события и связанных с ним чувств.
2. Снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, привлечение медработника
3. Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх - это признак взрослости. Поощрение понимания и поддержки в среде сверстников.

Вероятные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию

Подростковый возраст

Симптомы

1. Посттравматические срывы: злоупотребление алкоголем, конфликтное поведение.
2. Резкие изменения в межличностных отношениях.

Помощь

1. Помощь в понимании того, что такое поведение-блокировка проблемы, своих реакций.
2. Расширение представлений о формах совладающего поведения.
3. Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей.

Вероятные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию Подростковый возраст

Симптомы

1. Отрицание трудностей (после пережитых травмирующих событий).
2. Радикальное изменение жизненных установок, влияющих на формирование идентичности.

Помощь

1. Информационная поддержка (где можно получить помощь в случае необходимости). Отслеживание состояния.
2. Ищем связь с последними событиями, наблюдаем, собираем информацию, подключаем смежных специалистов.

Признаки депрессии в подростковом возрасте

Материал подготовлен на основе DSM-IV, МКБ 10

1. Подавленное настроение большую часть дня.
2. Самооценка и уверенность в себе почти всегда снижены.
3. Заметное уменьшение интереса или удовольствий во всех сферах жизни.
4. Значительная потеря веса без диет или увеличение массы тела.
5. Чувство несостоятельности или чрезмерной и необоснованной вины.
6. Сниженная способность мыслить или сосредоточиться.
7. Психомоторное возбуждение или заторможенность без явных причин.
8. Бессонница или сонливость почти ежедневно.
9. Периодически возникающие мысли о смерти.
10. Возникающие суицидальные мысли или планы.

При совпадении пяти и более симптомов - рекомендуется консультация специалиста: психиатра, клинического психолога, психолога.

Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи

Двигательное возбуждение

Признаки

- Резкие движения.
- Часто бесцельные и бессмысленные действия.
- Ненормально громкая речь или повышенная речевая активность.
- Часто отсутствует реакция на окружающих (замечания, просьбы, приказы).

Что делать

- Изолировать от окружающих.
- Не спорьте с человеком, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей НЕ («Не кричи», «Не размахивай руками»).
- Говорите спокойным голосом о чувствах, которые человек испытывает: «Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось?», «Тебе хочется убежать от всего этого?».

Агрессия

Если не оказать помощь разъяренному ребенку, то это может привести к опасным последствиям. Из-за снижения контроля над своими действиями ребенок будет совершать необдуманные поступки, может нанести вред себе и другим.

Признаки

- Гнев, раздражение, недовольство по любому, даже незначительному поводу.
- Нанесение ударов по каким-либо предметам.
- Словесное оскорбление.
- Мышечное напряжение.
- Повышение кровяного давления.

Что делать

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте возможность «выпустить пар», выговориться.
- Занять деятельностью с высокой физической активностью.
- Демонстрируйте доброжелательность, даже если Вы не согласны.
- Не обвиняйте ребенка, а высказывайтесь по поводу его действий (иначе агрессия будет направлена на Вас).
- Не нужно говорить «Что же ты за человек». Лучше «Ты ужасно злишься, тебе хочется разнести все вдребезги. Давай подумай как выйти из этой ситуации».

Плач

Если человек сдерживает слёзы- не происходит эмоциональной разрядки, облегчение не наступает. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред психическому и физическому здоровью

Признаки

- Ребенок уже плачет или готов разрыдаться.
- Подрагивают губы.
- Наблюдается ощущение подавленности.
- В отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Что делать

- Не оставлять ребенка одного.
- Обеспечить тактильный контакт. Дать понять, что Вы рядом.
- Применять приемы активного слушания.
- Периодически говорим «да», «ага», киваем головой.
- Повторяем отрывки фраз, в которых ребенок говорит о своих чувствах.
- Не задаем вопросов и не даем советов
- Не старайтесь успокоить – дайте возможность выговориться, выплеснуть из себя гнев, страх, обид.

Апатия

В этом состоянии человек может находиться от нескольких часов до нескольких дней. Сопровождается чувством усталости.

Признаки

- Вялость, заторможенность.
- Безразличное отношение к окружающему.
- Речь медленная, с большими паузами.

Что делать

- Поговорить. Задать несколько простых вопросов: «Как ты себя чувствуешь», «Хочешь пить?».
- Сопровождаем до медицинского кабинета, даем возможность прилечь (обязательно снимаем обувь).
- Положить свою руку на лоб, взять за руку.

Нервная дрожь

Эта реакция позволяет сбросить организму напряжение. Если остановить то может вызвать мышечные боли. В дальнейшем может привести к таким заболеваниям как гипертония, язва и пр.

Признаки

- Начинается внезапно, сразу после инцидента или через небольшой промежуток времени.
- Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (ребенок не может удержать в руках мелкие предметы).

Что делать

- Нужно усилить дрожь: взять за плечи и потрясти учащегося в течение 15 секунд. Проговаривать свои действия, разговаривая с ним. Иначе наши действия воспримет как агрессию.
- После завершения реакции необходимо дать ему возможность отдохнуть.
- Не рекомендуется: обнимать, прижимать к себе, успокаивать, согревать.

Истерика

Припадок может длиться от нескольких часов до
нескольких минут

Признаки

- Сохраняется сознание.
- Чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы.
- Речь эмоционально насыщена, быстрая.
- Крики, рыдания.

Что делать

- Не потакать желаниям истерящего человека.
- Удалить зрителей.
- Неожиданно совершить действие, которое может сильно удивить: с грохотом уронить предмет.
- Говорить короткими фразами, умеренным тоном («Умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Наблюдаем до прибытия родителей или специалистов.

Практические рекомендации

Как вести себя с невнимательным ребенком?

Нарушение внимания диагностируется, когда ребенок:

- легко отвлекаем внешними раздражителями;
 - путает детали;
 - не заканчивает то, что начинает;
 - слушает, но не слышит.
1. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он это заслужил, особенно за виды деятельности, требующие концентрации внимания.
 2. Избегайте повторения слов «НЕТ» и «НЕЛЬЗЯ»
 3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко
 4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
 5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию

Как вести себя с инертным ребенком?

Для инертных учащихся главная проблема – трудности при включении в деятельность, поэтому избегайте:

1. Предлагать часто и быстро меняющиеся задания.
2. Требовать быстрого изменения неудачных формулировок или быстрого устного ответа на неожиданный вопрос.
3. Не рекомендуется спрашивать в начале урока
4. Не рекомендуется требовать ответа по новому, только что усвоенному материалу, отвлекать вопросами в процессе выполнения.
5. Для успешной деятельности инертного ребенка ему необходимо создать спокойную обстановку.

Практические рекомендации

Как вести себя с гиперактивным ребенком?

Гиперактивность диагностируется, если

- ребенок суетлив,
- чаще бегает, чем ходит,
- если что-нибудь делает, то с шумом.

1. Выясните причину гипердинамичности. Нередко она – следствие мозговой дисфункции.
2. Уменьшите расторможенность и отвлекаемость ребенка. Важно соблюдение режима дня.
3. Главное лекарство – переводение неусидчивости ребенка в целенаправленную деятельность.
4. Организовывайте разрядку через подвижную деятельность
5. Лучшие друзья гиперактивного ребенка – противоположные ему по темпераменту и характеру.
6. Запаситесь терпением, поощряйте старания, ограничьте шумные компании.
7. Не выплескивайте на ребенка свои бурные эмоции. Это поможет учиться ему, сдерживать свои эмоции.
8. Важна последовательность в поощрениях и наказаниях. Наказание через ограничение свободы действий, активности. Важно создавать ситуации где, где необходима вынужденная неподвижность

Если ребенок «устраивает сцены»

1. Не создавайте опасных прецедентов и ограничьте круг запретов
2. Не утешайте ребенка «запретными» вещами
3. Переключайте внимание ребенка
4. ТО, что разрешали вчера - разрешайте и сегодня.
5. **Единая система ограничений и запретов со стороны всех окружающих взрослых. Единая система правил.**
6. Гасите воинственность ребенка своим спокойствием. Успокойте неожиданность, сюрпризом
7. Требования должны быть эмоционально привлекательны
8. Чаще говорите можно...

Как вести себя с упрямым ребенком...

1. Задумайтесь. Не упрямы ли Вы сами и не делаете ребенка соучастником собственных конфликтов.
2. Задумайтесь. Что мучает ребенка. Ищите источник стресса.
3. Переключите ребенка на что-то захватывающее и интересное для него.
4. Не требуйте невозможного. Не унижайте, не забудьте похвалить, если ребенок справился.
5. Если нет явных поводов, но ребенок проявляет упрямство, то это может свидетельствовать о заболевании. Возможно, что нужна консультация врача.

Практические рекомендации

Как вести себя с тревожным ребенком

1. Выяснить причину тревожности
2. Не используйте «ярлыки», ребенок не может быть плох во всем
3. Старайтесь не проецировать свои негативные эмоции, установки на ребенка.
4. Не требуйте невозможного. Ваши способности отличаются от способностей ребенка.
5. Не используйте ребенка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом.
6. Если необходимо, обратитесь с ребенком к специалисту, но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме.

Как вести себя с нервным ребенком...

1. Найдите причины и попытайтесь сглаживать их
2. Не требуйте невыполнимого, не разжигайте ревность к другим детям.
3. Старайтесь вести воспитательные беседы наедине. Не злоупотребляйте бесконечным «нельзя» и «можно»
4. Создавая ребенку, психологический комфорт помните – мы пример для подражания.
5. Определите со всеми взрослыми единый воспитательный подход к ребенку.
6. Помните, что в учебной деятельности учащихся со слабой нервной системой нельзя ставить в ситуацию быстрого ответа. Им необходимо предоставлять достаточно времени на обдумывание и подготовку. По возможности опрашивайте в начале урока, в начале дня.
7. Оценивать деликатно, объясняя, что неудачи это достаточно частые явления в жизни и не повод для отчаяния.

Практические рекомендации

Как вести себя с застенчивым ребенком

1. Не давите на ребенка собственным авторитетом.
2. Не упрекайте по мелочам, не используйте авторитарные методы воспитания.
3. Отмечайте успехи, пусть даже они незначительны.
4. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках.
5. Говорите об ошибках позитивно. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
6. Апеллируйте к мнению ребенка, спрашивайте у него совета
7. Старайтесь повысить уровень самооценки, учите уважать себя.
8. Формируйте уверенность в себе. Акцентируйте внимание на сильных сторонах, компенсируя этим свои недостатки.
9. Наметьте совместный план действий с ребенком и другими значимыми взрослыми.
10. Не отвергайте, не разочаровывайтесь в нем, не критикуйте вслух, не создавайте ситуаций, где бы ребенок мог стать объектом насмешек.

Как вести себя с агрессивным ребенком

1. Запрет, окрик только усугубляет проблему.
2. Санкция должна соответствовать поступку
3. Не допускайте сами вспышек агрессии в присутствии ребенка, не используйте агрессивные методы
4. Чаще используйте тактильный контакт
5. Не переходите на личности, не оскорбляйте достоинство
6. Наберитесь терпения, не уступайте, говорите о своих чувствах
7. Используйте удивление для реагирования на агрессию
8. Попробуйте ликвидировать агрессивные формы поведения среди близких, окружающих ребенка
9. Требуя чего-либо, учитывайте возможности ребенка
10. Попробуйте гасить конфликт, направляя интересы ребенка в нужное русло
11. Дайте понять ребенку, что он любим.

Как вести себя с конфликтным ребенком

1. Старайтесь объективно оценивать ситуацию и не делать поспешных выводов (не выносить «приговор»)
2. Не обсуждать проблемное поведение при ребенке
3. Объясните конструктивные способы решения споров
4. Не ссорьтесь с другими взрослыми в присутствии ребенка
5. Помните, что внимание необходимо каждому в равных долях

Практические рекомендации

Рекомендации для классных руководителей

1. Говорите, воздействуя на чувства, дайте детям веру в самих себя
2. Не выступайте без широко набора технических средств обучения. Не объясняйте «на пальцах».
3. Речь должна быть максимально выразительной. Юмор, шутки, сравнения.
4. Показывайте причины неудач и пути исправления ошибок.
5. Демонстрируйте смелость мышления, принципиальность в оценках
6. Не критикуйте голословно, доказывайте, переубеждайте.
7. Будьте предельно откровенны
8. Ваши помощь в решении проблем детей, поддержка их инициатив и начинаний будет принята, но благодарности не ждите.
9. Замечайте и поддерживайте успехи учащихся в познании окружающей жизни.

Профилактика СЭВ

**ПРОВЕРЬ, ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СИНДРОМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1.	<i>Я чувствую себя уставшим даже после долгого сна</i>
2.	<i>Моя работа не приносит мне удовлетворения</i>
3.	<i>Я могу разозлиться безо всякой видимой причины</i>
4.	<i>Я бываю забывчив</i>
5.	<i>Я раздражительный и резкий</i>
6.	<i>Я избегаю общения с людьми на работе, и за ее пределами</i>
7.	<i>Мысли о работе мешают мне заснуть</i>
8.	<i>Я болею чаще остальных</i>
9.	<i>Выполняя свою работу, я задаю себе вопрос: «Да кому это надо?»</i>
10.	<i>Я конфликтую с окружающими</i>
11.	<i>Моя производительность труда ниже нормы</i>
12.	<i>Чтобы чувствовать себя лучше, я принимаю медикаменты</i>
13.	<i>Общение с другими людьми меня утомляет</i>
14.	<i>Я не могу сосредоточиться на работе как раньше</i>
15.	<i>Моя работа кажется мне скучной</i>
16.	<i>Я много работаю, но по результатам этого не скажешь</i>
17.	<i>На работе чувствую себя потерянным</i>
18.	<i>Я не охотно хожу на работу</i>
19.	<i>Меня обременяет необходимость взаимодействия с окружающими</i>
20.	<i>Секс не приносит мне удовольствия</i>
21.	<i>В свободное от работы время я смотрю телевизор</i>
22.	<i>От своей работы я не жду ничего хорошего</i>
23.	<i>Я думаю о работе и в выходные</i>
24.	<i>Мое отношение к работе сказывается и на моей личной жизни</i>
25.	<i>Моя работа кажется мне ненужной и бесцельной</i>

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Больше ответов «ИНОГДА»

Возможно, ваш секрет в том, что вы понимаете: какой бы интересной ни была работа, от нее необходимо отдыхать, переключаться на другие не менее интересные вещи. Или вы придерживаетесь того мнения, что работа – это в первую очередь источник дохода, а не главное дело в вашей жизни, поэтому не даете ей выжать из вас все силы. Наконец, не исключено, что вы не так давно приступили к этой работе, поэтому пока просто не успели устать. Как бы то ни было, желаем вам сохранить правильное отношение к делу и следить за балансом между работой и другими удовольствиями жизни.

Больше ответов «ЧАСТО»

Результаты тесты показывают, что вы близки к выгоранию. Причин может быть несколько: вы уже давно на этой работе и вместо энтузиазма чувствуете опустошение, или вы слишком щедро отдавали свои силы работе, забывая про то, что вам необходимо восстанавливаться, или у вас давным-давно не было выходных/отпуска, или, наконец, вы либо занимаетесь не своим делом, либо не на своем месте. Какой бы важной и интересной ни была работа, сейчас вам явно необходимо подумать о себе. Потому что вы уже близки к тому, чтобы перестать получать удовольствие не только от работы, но и от жизни в целом.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ И ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ПРИЗНАКОВ СЭВ

<i>Психосоматические осложнения</i>	<i>Увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)</i>
<i>Бессонница</i>	<i>Уменьшение аппетита или переедание</i>
<i>Негативные установки по отношению к клиентам</i>	<i>Негативная самооценка</i>
<i>Негативные установки по отношению к своей работе</i>	<i>Усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности)</i>
<i>Пренебрежение исполнением своих обязанностей</i>	<i>Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия)</i>
<i>Чувство вины</i>	

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Последователь американского ученого Джордж Гринберг выделил 5 этапов нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, и обозначил их как «стадии эмоционального выгорания»:

1. Человек доволен своей работой. Но постоянные стрессы постепенно подтачивают энергию.

2. Наблюдаются первые признаки синдрома: бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса к своему делу.

*3. На этом этапе человеку так трудно сосредоточиться на работе, что все выполняется очень медленно. Попытки **«нагнать упущенное»** превращаются в постоянную привычку работать поздно вечером или в выходные.*

4. Хроническая усталость проецируется на физическое здоровье: снижается иммунитет, и простудные заболевания превращаются в хронические, проявляются «старые» болячки. Люди на этом этапе испытывают постоянное недовольство собой и окружающими, часто ссорятся с сослуживцами.

5. Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний – это признаки пятой стадии синдрома эмоционального выгорания.

Если ничего не делать и не начинать лечение, состояние человека будет только ухудшаться, перерастая в глубокую депрессию.

АНТИСТРЕССОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

ИЗМЕЛЬЧИТЕ
В БЛЕНДЕРЕ



1 банан



1 чайная ложка
лесных орехов



1 чайная ложка
лимонного сока



1 чайная ложка
проростков
пшеницы



150 мл молока

Помоги себе сам..

Примите удобную позу стоя или сидя, прикройте глаза и представьте, что в каждой руке у вас по картинке:

- ❑ в одной – мрачное и трагическое изображение вашей проблемы или стрессовой ситуации
- ❑ в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое вы радуетесь и успокаиваетесь

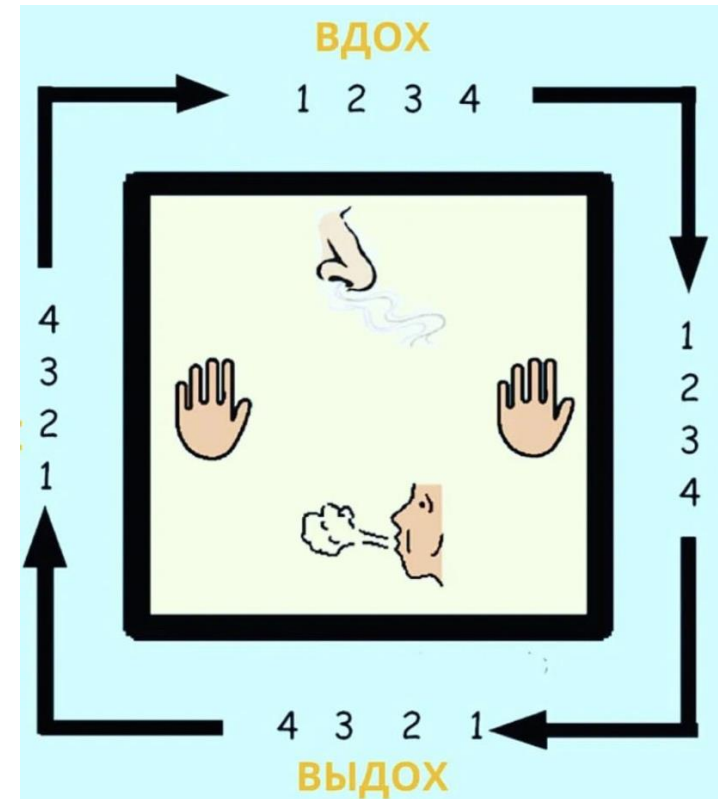
При помощи единственного взмаха опустите **негативную** картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а **положительную** поднимите к глазам.

Такое упражнение следует выполнять при напряжении, стрессе, панике.

Молниеносно менять картинки нужно столько раз, сколько потребуется для того, чтобы положительный образ полностью вытеснил в мыслях отрицательный.

Дыхание по схеме

- Лучше если найдете в поле видимости квадратный или прямоугольный объект. Дышим глядя на него
- Дышать глядя на него. Направлять свой взгляд от угла к углу.
- Дышать по схеме.



Метод «Заземление»

- Нужно сместить фокус внимания с себя и своих переживаний на посторонние предметы.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

- 5 вещей, которые ты видишь вокруг
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать
- 3 вещи, которые ты слышишь
- 2 аромата, которые ты чувствуешь
- 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус

Саморегуляция

- *Управляйте дыханием.*

Частое грудное дыхание, особенно поверхностное, поддерживает высокую нервно-психическую напряженность.

Периодически дышите медленно, глубоко, с участием мышц живота.

- *При сильном эмоциональном напряжении.*

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. С усилием, сжимая кулаки, сделайте медленный полный выдох. Можно представить, что в руках у Вас лимоны, и Вы выдавливаете сок. Затем медленно, расслабляя сжатые кулаки, делаете вдох. Распрямите пальцы, подвигайте, потрясите кистями. Повторите несколько раз. Можно выполнять лежа, с закрытыми глазами.

Саморегуляция

- Избавляемся от привычки ставить свое настроение в зависимость от чьего-то мнения, отношения, оценок.
 - Принимаем жизнь, как есть, без самообмана.
 - Поднимаем себе настроение музыкой, искусством, творчеством, юмором. Но не ставим настроение в зависимость ни от чего.
 - Управляем воображением через память, самовнушение, медитации, молитвы.
 - Напоминаем себе о своем и чужом праве иметь настроение, независящее ни от кого и ни от чего.
- Помним, что относительно независимое настроение приводит к двойному результату: одним это нравится, других это раздражает. Наше отношение к этому разбросу мнений- проверка на независимость настроения..